

# 松ノ木運動場

〒166-0014 杉並区松ノ木1丁目3番22号  
TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420  
ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

営業時間 9:00~21:00  
早朝利用可能(6:00~8:00)※日・祝及び12月~2月を除く  
休館日 年末年始  
※設備保守などにより臨時休館あり

【運動レベル】  
運動量の感じ方には個人差があります。★～★★★★の表示は目安として考え下さい。★★★★★ 高い運動量で、完全燃焼! しっかり汗が流せます

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル	
通年制教室 テニス	水	キッズテニス①	15:00~15:50	小学1~2年生	20名	1,270円× 月開催数	4/2	初心者対象! テニスのルールや基本の技術を習得していく教室です。 ※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★★
		キッズテニス②	15:55~16:45	小学3~6年生	20名			★★★	
		ステップアップテニス①	16:50~17:50	小学1~4年生	20名			★★★	
		ステップアップテニス②	17:55~18:55	小学5~6年生	20名			★★★★★	
中級者テニス教室	土	9:00~10:50	一般	22名	9,000円(全6回)	4/12	短期間で技術向上を目指す教室です。テニスを通じて仲間づくりをしませんか?	★★★★	
開校記念 からだ テニス	第1・3木	10:00~11:30	一般	20名	1,000円	4/3	関節や膝に負担を掛けずに運動ができるフィットネスウォーキングです!	★★	
からだ テニス	金	アルティメット教室①	17:00~18:00	小学生以上	30名	1,000円	4/4	走る・投げる・跳ぶといった様々な能力が要求されるフライングディスク競技です! 元日本代表選手であり元日本代表監督が指導いたします!	★★★★★
		アルティメット教室②	18:00~19:00	小学生以上	30名	1,000円		★★★★★	
		ワンデナイトテニス(ゆったり)	17:10~18:50	一般	7名	1,000円		★★★	
		ワンデナイトテニス(がっつり)	17:10~18:50	一般	7名	1,000円		★★★	

**東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー** 毎週月開催!

スワローズOBと指導経験豊富なコーチが個人にあった指導をいたします。身体を動かすことの素晴らしさを合わせて何かを成し遂げる大切さなど野球を通して楽しく学ぶことができる実践型スクールです。

お申込み <https://www.yakult-swallows.co.jp/academy/> お問合せ TEL:090-6391-3755 メールアドレス:ys-academy@y-swallows.com

コース	幼児	1~2年生	3~4年生	5~6年生
時間	14:40~15:40	15:40~16:40	16:30~17:50	17:30~18:50
月謝	6,600円		8,800円	
入会費	16,500円 ※ユニフォーム・キャップ・システム登録料含む			

# 下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目2番1号  
TEL:(運動場)03-5374-6191  
(集会所)03-5374-6192  
FAX:03-5374-6193  
ホームページ:<https://www.suginami-spocul.com>

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金(回数)	からだ教室 定員 料金	初回目	教室内容	運動レベル
フレイル予防体操	月	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名	6,000円(全10回)	5名 560円	4/7	フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう!	★
ボール健康運動	月	11:00~11:50	概ね60歳以上	10名	6,000円(全10回)	5名 560円		「弾む」「転がる」「支える」といったボールの特性を活かして運動を行います。	★★★
子連れヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	7,700円(全11回)	5名 790円	4/1	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★
ヨガ	火	11:00~11:50	一般	8名	7,700円(全11回)	4名 790円		正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
リラックスヨガ	木	20:05~20:55	一般	10名	7,000円(全10回)	5名 790円	4/3	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。	★★
ZUMBA	木	20:05~20:55	一般	10名	7,000円(全10回)	5名 790円		日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?	★★★
かんたんピラティス	金	11:00~11:50	一般	10名	8,400円(全11回)	5名 790円	4/4	曲ごとにダンスの種類が変わり見よう見まねで踊ります♪初めての方も大歓迎!	★★★
親子体操①	土	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	9,000円(全11回)	-		初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかな体の基礎を作っていきます。	★★
親子体操②	土	10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	9,000円(全11回)	-	4/5	ボール、フラープ、鉄棒、跳び箱を使って親子で楽しく身体を動かしましょう!	★★
中国語	月	19:30~20:50	中学生以上	10名	8,000円(全8回)	-		初めての方も安心!!会話を中心に中国語を学びましょう。	-
運動場	金	9:00~9:50	一般	30名	500円	4/4	緩やかな動作と呼吸。青空のもと中国由来の武術で代謝や内臓機能を高めめます。	★	
あおぞらヨガ	金	10:00~10:50	一般	30名	500円		深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだ心もリラックス! 青空の下で身体を動かします。	★	
からだ フロア	第3木	10:20~11:20	概ね60歳以上	15名	560円	4/17	筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で身体の調子を整えていきます。	★	
ふわふわトランポリン(幼児)	第1・3・5木	15:45~16:30	年中・年長	6名	1,270円		4/3	空気圧で膨らませたビニール製の「ふわふわトランポリン」を使用して、下半身の安定や身体全体のバランスを養います	★★
ふわふわトランポリン(小学生)	第1・3・5木	16:45~17:30	小学生	8名	1,270円	4/10		2週目は鉄棒を、4週目は跳び箱を中心に体操運動を行います!	★★
苦手克服(幼児)	第2・4木	15:30~16:30	年中・年長	6名	1,000円		4/10	お子様が目にはいるところでママは安心してヨガでリフレッシュ! 日頃の疲れを癒しませんか?	★★
苦手克服(小学生)	第2・4木	16:45~17:45	小学生	8名	1,000円	4/12		初心者から経験者の方まで楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばして身体を整えていきましょう	★★★
ママ&ピーヨガ	金	10:00~10:50	ママと1歳未満のお子様	10組	500円		4/12	手相は人生の縮図! 自分の気になることを手相でみてみませんか?	-
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30~20:30	一般	15名	790円	4/12			
手相教室	第2・4土	10:30~12:00	中学生以上	15名	1,000円				

**通年制教室 指導担当はFC東京! 毎週月水金開催中!**

## 下高井戸サッカースクール

月会費 5,300円 ※月払前納制

**スクール生募集中!!** 入会・体験は随時受付中!

お問合せフォーム <https://www.suginami-spocul.com>

お問合せ・体験予約 TEL:03-5374-6191

曜日	クラス	開催時間	定員	曜日	クラス	開催時間	定員	曜日	クラス	開催時間	定員
月曜日	年中	15:20~16:10	計30名	水曜日	年少	15:20~16:00	計30名	金曜日	年中	15:20~16:10	計30名
	年長	15:20~16:10	計30名		年中・年長	15:20~16:10	計30名		年長	15:20~16:10	計30名
	小学1~3年生エンジョイ	16:25~17:25	計60名		小学1~3年生エンジョイ	16:25~17:25	計60名		小学1~3年生エンジョイ	16:25~17:25	計60名
	小学1~2年生レベルアップ	17:35~18:45	計60名		小学1~2年生レベルアップ	17:35~18:45	計60名		小学1~2年生レベルアップ	17:35~18:45	計60名
	小学3~4年生	17:35~18:45	計60名		小学3~4年生	17:35~18:45	計60名		小学3~4年生	17:35~18:45	計60名
	小学5~6年生			小学5~6年生			小学5~6年生				

- 小学1~3年生エンジョイクラス サッカー未経験者、始めたばかりの初心者が主役のクラス
- 小学1~2年生レベルアップクラス 基礎技術の向上を目的とした、サッカーのレベルアップを目指す経験者向けクラス
- 小学3~4年生/小学5~6年生クラス 学年・体格・サッカー経験を考慮しグループ分けを実施するクラス

開催日より1週間前の8:30からお電話またはWEBにて事前予約を受付いたします(先着順)

**電話予約** 各施設へお電話ください

施設 電話番号  
TAC杉並区永福体育館 03-3328-3146  
下高井戸運動場 03-5374-6191  
松ノ木運動場 03-3311-7410

※お電話は8:30になってからおかけください  
※参加費は開催施設にて当日お支払いとなります  
※空きがある場合は予約なしでも参加可能です  
※屋外施設で開催する教室は悪天候により中止となる場合があります

**WEB予約** マークのある教室は右記QRコードよりご予約ください

※WEB予約は開催日前日の12:00までとなります  
開催日前日12:00以降も空きがありましたら、お電話にてご予約を承っております  
※永福体育館の大人のフットサルは1週間前の18:00よりご予約開始となります。

**お申し込みは、インターネットまたは、各施設に用意してある応募用紙で!**

※初回教室参加時の対象年齢または学年の教室にお申込みください。  
※定員を超えた場合は、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先とし抽選いたします。  
※対象の「一般」とは15歳以上(中学生を除く)になります。  
※お電話でのお申し込み、ご予約はできませんのであらかじめご了承ください。  
※通年制教室は松ノ木運動場と永福体育館のみお申込みいただけます。  
下高井戸運動場のサッカースクールについては随時入会、体験を付けております。詳細は下高井戸運動場にお問い合わせください。

●応募期間:2月24日(月・祝)10:00~3月9日(日)21:00まで  
●抽選結果:3月17日(月)9:00(各施設 館内掲示及びメールでお知らせ)  
●入金期間:3月17日(月)~3月28日(金)20:30まで※入金期間内にご入金のない場合自動キャンセルとなります  
●追加募集:3月31日(月)8:30~(先着順) ※追加募集は各施設に電話にてお申込ください

お申込みはこちら

【お客様の個人情報について】お預かりいたしました個人情報は法令に従い、指定管理者:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体で適切に管理・保管致します。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱いについて」「個人情報保護方針」をご確認ください

# TAC 杉並区永福体育館

**通年制教室** 1年間を通し、継続して参加いただける登録制教室です。参加費は月払前納制で初回登録月に限り2か月分お支払いいただきます **定期制教室** 4月~6月で開催する教室です。(教室により回数は異なります) 参加費は前納制で始め一括してお支払い頂きます **ふらっと教室** 1回制の教室です。開催日の1週間前午前8:30からお電話またはWEBにてご予約いただけます。※空きがあれば当日参加もできます

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル	
ちびっこダンス		15:15~16:15	年中・年長	20名	1,270円×月開催数	4/1	ダンス未経験者でも安心して参加できます！リズム感や見て覚える力を身に付けダンスを通じて心も身体も成長します！定期的に課題曲のミニ発表会を実施します！	♪	
キッズダンス	火	16:30~17:30	小学生	20名				♪♪~♪♪♪	
小学生体操		17:40~18:40	小学生	8名				マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得し、いろいろな技にチャレンジします	★★~★★★
幼児体操		15:20~16:20	年中・年長		1,270円×月開催数	4/4	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します	★★	
小学生体操①	金	16:30~17:30	小学1~3年生	各16名				運動・身体能力の向上から、マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得します	★★
小学生体操②		17:40~18:40	小学生					マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得し、いろいろな技にチャレンジします	★★~★★★
永福フットサルスクール①		15:40~16:40	小学1・2年生	20名	1,330円×月開催数	4/10	子どもたちとのコミュニケーションを大切にしながら、フットサルの基本技術やルールをFC東京普及部コーチが丁寧に指導します！	★★	
永福フットサルスクール②	木	16:45~17:55	小学3・4年生	20名				★★	
永福フットサルスクール③		18:00~19:20	小学5・6年生	20名				★★~★★★	

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回目	教室内容	運動レベル	
				定員	料金(回数)	定員	料金				
スタイルアップトレーニング	月	19:10~19:55	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/7	憧れのメリハリボディを目指してトレーニング！重力に逆らう身体を作ります初めの方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかなからだの基礎を作っていきます	★★	
かんたんピラティス		20:10~20:55	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円			★★	
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	15名	4,950円(全11回)	5名	500円		フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう！	★	
体幹&ストレッチ	WEB	火	10:35~11:25	一般	13名	6,820円(全11回)	10名	700円	4/1	全身の筋肉を動かして基礎代謝を上げ、しなやかにメリハリのある身体を作ります	★★
ZUMBA®	WEB		11:40~12:30	一般	13名	6,820円(全11回)	5名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めの方も大歓迎！	★★★
ピラティス	WEB		14:00~14:50	一般	12名	6,820円(全11回)	5名	700円		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します	★★
ヨガ		11:05~11:55	一般	13名	5,580円(全9回)	5名	700円		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます	★	
ストレッチ&ピラティス		12:05~12:50	一般	12名	5,580円(全9回)	5名	700円		ストレッチ要素を多く取り入れたピラティスで、心と身体を穏やかに整えていきます	★★	
ピラティス	NEW!!	水	13:10~13:55	一般	10名	5,580円(全9回)	10名	700円	4/2	ストレッチボールなどを使い、体をほくし動きやすい体に整えてから体幹を鍛えます	★~★★
バレトン		14:05~14:50	一般	10名	5,580円(全9回)	10名	700円		フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★~★★	
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	5,400円(全12回)	5名	500円		フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう！	★	
フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	7,440円(全12回)	8名	700円	4/3	ハワイアンのお調べに合わせて優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみぎます	♪	
はじめてのバレトン		19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★~★★	
リラックスヨガ		20:10~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		ゆったりとした気分で1日の終わりに心地よくポーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います	★	
健康体操		11:10~11:55	概ね60歳以上	15名	5,400円(全12回)	5名	500円		無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます	★	
コアトレーニング		12:05~12:50	一般	15名	7,440円(全12回)	5名	700円		コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めます！	★★	
かんたんフラダンス	金	19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/4	初めの方でも大歓迎です！フラダンスの基本的なステップから始めます	♪	
夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		呼吸に合わせて身体の内側からほくし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方でも大歓迎です！	★	

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル	
はだしてのんびり健康運動		9:30~10:30	概ね60歳以上	20名	500円		オーストラリアの白砂の上を裸足で動いてみませんか？バランス感覚を養い、体幹の強化が期待できます	★	
ママさんビーチサッカー	女性限定	月・水	10:45~11:45	一般	20名	700円	月:4/7 水:4/2	砂の上でボールを使って体をうまくだし動かしてみよう	★
親子でボール遊び		12:00~12:45	2歳半~と保護者	20名	500円		親子で楽しくボール遊び、疲れたら砂遊び♪お子様の様子に合わせて身体を動かしましょう！	♪	
はだしてサッカー①		15:30~16:30	3歳~未就学児	20名	1,270円		砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします！	★★	
はだしてサッカー②	月	16:30~17:30	小学1~3年生	20名	1,270円	4/7	砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！	★★	
はだしてサッカー③		17:30~18:30	小学4~6年生	20名	1,270円		不安定な砂の上で、体力やボールコントロールの向上を目指します！	★★★	
ビーチバレー①	WEB	火	16:15~17:15	小学生	16名	1,270円		砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！	★★★
ビーチバレー②	WEB		17:20~18:50	中学生以上	16名	1,270円	4/1	初めの方や慣れていない方も、楽しみながら一緒にビーチバレーで身体を動かしましょう！	★★★
はだしてからだ遊び		15:15~16:15	3歳~未就学児	12名	1,270円		砂の上で自由に動き、楽しく身体を動かしながら基礎体力を身に付け、運動能力の向上を目指します！	★★★	
はだして体力向上プログラム①		16:30~17:30	小学1~3年生	15名	1,270円	4/2	不安定な砂の上で身体をたくさん動かして、体力の向上を目指します	★★★	
はだして体力向上プログラム②	水	17:40~18:40	小学4~6年生	15名	1,270円		不安定な砂の上で身体を鍛え、体力やボディバランスの向上を目指します	★★★	
みんなのビーチサッカー	WEB		19:20~20:50	中学生以上	24名	1,270円		元日本代表で現も現役でプレーするビーチサッカー選手に基礎から教わります！	★★★
カラダ改善ピラティス(ピグナー)	WEB	月	10:00~10:50	一般	10名	700円	4/7	初心者大歓迎！ピラティスの基本を身に付け、痛みにくい身体を目指します。	★
カラダ改善ピラティス(ベーシック)	WEB		11:00~11:50	一般	10名	700円		姿勢改善にオススメ！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★~★★★
スラックライン教室	WEB	火	16:30~17:30	小学生	10名	1,000円		5cm幅のラインの上でバランスを取り体幹や下半身を鍛えられます！初めの子も大歓迎！	★★~★★★
カラダ改善ピラティス(ベーシック)	WEB		19:10~20:00	一般	10名	700円	4/1	しっかり動きたい方向け！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★★
苦手克服 鉄棒教室①	第1・4	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円		4/2	鉄棒のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう！	★~★★
苦手克服 鉄棒教室②	水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円			鉄棒のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう！	★~★★
苦手克服 とび箱教室①	第3・5	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円		4/16	とび箱のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう！	★~★★
苦手克服 とび箱教室②	水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円			とび箱のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう！	★~★★
MEGA DANZ®	WEB	木	10:35~11:20	一般	18名	700円	4/3	11種類の音楽×ダンスを融合させた脂肪燃焼にオススメのプログラム！楽しく踊って全身を動かそう♪	★★★
大人のフットサル教室	WEB		19:25~20:55	18歳以上	20名	1,330円	4/10	FC東京普及部コーチがフットサルの基礎を丁寧に指導します！頭と身体でフットサルを楽しみましょう！	★★★
大人のスラックライン	時間変更 WEB	第1・3・5 土曜日	13:20~14:20	中学生以上	10名	1,000円	4/5	5cm幅のラインの上でバランスを取り体幹や下半身を鍛えられます！初めの方も大歓迎！	★★★
ZUMBA®	WEB		11:05~11:55	一般	18名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めの方でも大歓迎です！	★★★
親子で和おどり教室	NEW!!	第2・4土	11:10~11:55	2歳~小学生と保護者	10組	1,270円	4/12	流行りの音楽に合わせて、みんなで楽しく和おどり！初めの方も大歓迎♪	♪
和おどり姿勢改善		12:05~12:50	一般	15名	700円			盆踊り曲など簡単な振り付けで踊ります！美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪
モーニングヨガ	WEB		9:00~9:50	一般	10名	700円		日曜日の朝にヨガを行い、気持ちの良い一日をスタートしましょう！	★
骨盤底筋ほくしピラティス	時間変更 WEB	第1・3日	13:20~14:10	一般	10名	700円	4/6	腰周りの筋肉をはじめ、硬くなりやすい部位をほくした後無理なくインナーマッスルを鍛えます！	★★
ZUMBA®	WEB		10:00~10:50	一般	18名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めの方でも大歓迎です！	★★★

## 3/20(木・祝) ピーチテニス体験会

初めの方でもすぐにゲームが楽しめる、イタリア発祥のNEWスポーツ!!  
 白砂のビーチコートでビーチテニスを体験しよう!

時間: ◎14:30~15:30 (小学4~6年生、中学生)  
 ◎15:40~16:40 (高校生以上)

※雨天中止の場合3時30分迄にホームページにてお知らせいたします。  
 申込: 3/1(土) 9:00-WEB申込済

無料

## 3/23(日)ビーチコート タグラグビー体験会

タグラグビーのルールを楽しく学べる安全なボールゲーム!  
 楕円形のボールを抱え走り相手の陣地に持ち込んで得点ゲット!!

時間: ◎9:30~10:45 (小学1~2年生)  
 ◎11:00~12:15 (小学3~6年生)

※雨天の場合、当日9時00分迄にホームページ及びLINEにてお知らせいたします。  
 申込: 2月17日(月)9:00-WEB申込開始(先着順)

無料

## TAC 杉並区永福体育館 公式SNS

LINE QRコード

Instagram QRコード

※記載の金額は全て税込表記となります。